

Les 1000 mains du Bouddha

Méthode du professeur Liu Dong de l'école Ling Gui

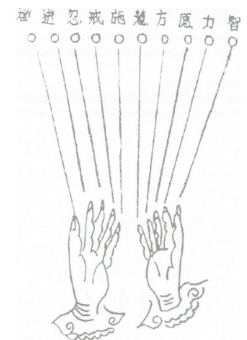
Introduction

« **Les mille mains du bouddha** » est une méthode évoluée de Qi Gong. C'est un travail qui aide à aller vers plus de spiritualité. Les mudras apportent le calme, vident le cœur qui, ainsi, ne peut pas voyager, purifient le SHEN, l'esprit et permettent d'être dans l'instant présent. Ils réunissent l'intérieur et l'extérieur.

Les mains, les doigts sont des moyens de communication, les ambassadeurs du cerveau. Chaque doigt est une identification de notre être, chaque doigt est lié au cœur. Le Mudra permet de calmer le cœur, prolongement du cerveau, de la pensée. Il permet de " déverrouiller" la pensée, de retrouver le vrai cœur, la noblesse du cœur dans le sens de l'ouverture du cœur. En chacun de nous, il y a un maître et un apprenti, notre maître est caché à l'intérieur de notre cœur et la pratique du Qi Gong va aider l'apprenti à trouver le maître.

Les quatre fonctions des Mudras :

1. Chasser la souffrance par le calme, la stabilité
2. Renforcer l'énergie (quand le vide est là, le calme arrive)
3. Chasser les énergies perverses, négatives, les mauvaises choses
4. Prier, geste universel relié à l'énergie du cœur



Le domaine des 10 dharmas, 10 doigts = 10 lois

Pouce		Index		Majeur		Annulaire		Auriculaire	
Vide		Vent		Feu		Terre		Eau	
Stabilité, calme, état de méditation, zen	Intelligence	Persévérance, progression	Force mentale, pouvoir	Tolérance, patience	Volonté, souhait, objectif	Actions interdites, autodisciplines	Méthodes, lois, solutions, chemin, enseignement	Offrande	Sagesse

Par exemple :

Les deux pouces se touchent, la stabilité contrôlant l'intelligence = sagesse

Les deux auriculaires ensemble = grande sagesse

Remarques : ce travail étant d'une grande intensité, les émotions peuvent « lâcher » et donner cours à des ressentis divers (malaises, pleurs, ...). Dans ce cas : laissez faire, lâchez prise, faites confiance.

Pour un travail de méditation, pratiquer lentement afin de maintenir l'attention le plus longtemps possible. Pour communiquer avec le Ciel, il faut éviter d'être distrait d'où l'importance de fermer les trois portes que sont la bouche, les yeux, les oreilles.

1. La bouche-paroles consomme le souffle
2. Les yeux, en relation avec l'Esprit, consomment l'énergie mentale
3. Les oreilles, en relation avec l'énergie du rein, consomment le Qi Originel (naissance)

Ce Qi Gong se pratique assis, soit en lotus, soit sur un petit banc, soit sur une chaise. Il faut être à l'aise, les yeux fermés, les doigts entrouverts pour ressentir.

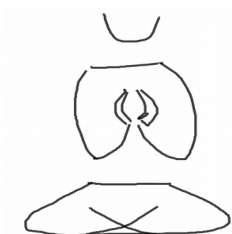
Ce travail relie au spirituel comme une antenne, l'objectif étant de recevoir les messages, au-delà de soi-même. A chacun de positionner son corps comme une antenne de télévision, de façon à avoir la meilleure réception possible en maintenant le corps bien droit :

1. La fontanelle face au ciel pour recevoir.
2. Le périnée face à la terre, dans une même ligne pour une bonne circulation de l'énergie Ciel/Terre.

La méditation ce n'est pas être dans le vide, c'est être dans l'instant présent. Il s'agit d'une pratique où l'on apprend à observer, s'observer, sans se laisser emmener par ses pensées, ses émotions, ses sensations...

Les 1000 mains du Bouddha

1. Amitabba



Bouddha de la Lumière infinie, personnification de la sagesse et du discernement, compassion sans limite.

Mains jointes au niveau du cœur, tourner très légèrement et doucement le corps de gauche à droite.

2. Jie Yin



Les mains se positionnent au niveau du Dan Tien. L'intelligence (main droite) est portée par la stabilité (main gauche), les pouces se touchent (stabilité + intelligence = sagesse).

3. Recevoir et offrir la nourriture céleste : dessiner l'aura

Monter devant soi les mains et tourner naturellement les paumes vers le ciel quand elles arrivent au dessus de la tête.



Puis, en expirant, descendre les bras latéralement (écarter les nuages), à la hauteur des genoux, passer les mains à l'horizontal devant soi, comme un balayage en les croisant et revenir en les retournant de façon à avoir les mains presque sur les genoux, paumes vers le ciel.
Les mouvements se font tout en rondeur.

4. Offrande au ciel et à la terre



Croiser les mains devant soi (main droite sur le cœur, main gauche par dessus).

Simultanément : descendre la main gauche jusqu'au Dan Tian, positionner la main droite perpendiculairement au sternum les doigts vers le ciel. Monter la main gauche à hauteur du visage, paume vers le ciel (échange d'énergie).

Descendre la main droite au niveau du genou. Effectuer une rotation souple des poignets. La paume de la main gauche regarde vers l'avant (les doigts sont connectés au ciel, le pouce « vide » à l'intérieur). La paume de la main droite est face au ciel.

Puis, alterner ce mouvement en croisant les bras, ramener la main gauche sur le cœur puis la droite. Faire 2 cycles complets.

Puis recommencer un cycle en rajoutant « **Recevoir la force et écraser la souffrance** ». L'esprit de la terre transforme les émotions.

Prendre une profonde inspiration et sur l'expiration, retourner les mains, celle au niveau du genou regarde la terre, l'autre se retourne vers l'arrière.

5. Bouddha assis sur une fleur de lotus

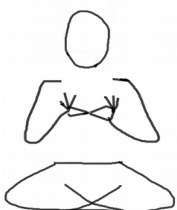


Monter les mains devant le corps, paumes vers le Ciel.
Petit cercle avec les mains au dessus de la tête pour capter l'énergie du ciel, « **Offrande** ».

Pointer les doigts vers Bai Hui, « **Ouvrir le lotus** ».

Inspirer, ouvrir les bras latéralement et les redescendre de chaque côté du corps.
Expirer, poser les mains à côté des genoux, paumes vers la terre.

6. Les yeux dans la profondeur du cœur : Pi Dou



Joindre les mains au niveau du cœur, ramener l'énergie au cœur.
Prendre une grande inspiration, expirer en éloignant les mains devant soi. Entrer ainsi dans un autre monde, « celui du cœur ».

Puis connecter l'index et le pouce de chaque main en rapprochant les mains du sternum, les paumes vers l'avant, les autres doigts sont droits, comme des antennes souples reliées au ciel.

Les yeux dans la profondeur du cœur changent le regard sur ce qui nous entoure.

7. Mudra de l'enseignement :

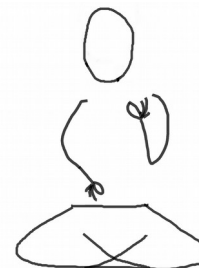
• 7.1 Pureté - Vérité

Pendant ce Mudra, pouce et index de chaque main restent solidaires jusqu'à « **Laisser de côté** » et « **Tranquillité** ».

1ère partie :

Mouvement vertical de va et vient des mains :

- Main gauche monte, main droite descend
- Main gauche descend, main droite monte
- Main gauche monte, main droite descend



Mouvement circulaire des mains :



La main gauche fait un cercle vers l'avant. La main droite, en montant vient se placer devant la gauche alors que la paume, par rotation du poignet regarde finalement l'extérieur. Simultanément, en descendant, la main gauche se place, paume vers le corps, derrière la droite.

Les mains se trouvent au niveau du cœur, par rotation des poignets, pouce et index de la main gauche touchent l'auriculaire droit : « **Pureté** »

Nouvelle rotation, pouce et index de la main droite touchent l'auriculaire gauche : « **Vérité** »

2ème partie :

Mouvement vertical de va et vient des mains :

- Main droite monte, main gauche descend
- Main droite descend, main gauche monte
- Main droite monte, main gauche descend



La main droite fait un cercle vers l'avant. La main gauche, en montant vient se placer devant la droite alors que la paume, par rotation du poignet regarde finalement l'extérieur. Simultanément, en descendant, la main droite se place, paume vers le corps, derrière la gauche.

Les mains se trouvent au niveau du cœur, par rotation des poignets, pouce et index de la main droite touchent l'auriculaire gauche : « **Vérité** »

Nouvelle rotation, pouce et index de la main gauche touchent l'auriculaire droit: « **Pureté** »

Faire 2 cycles complets.

- 7.2.« Laisser de côté et Tranquilité»

Mouvement vertical de va et vient des mains :

- Main gauche monte, main droite descend
- Main gauche descend, main droite monte.
- Main gauche monte, main droite descend.

Mouvement circulaire des mains :

La main gauche fait un cercle vers l'avant. La main droite, en montant vient se placer devant la gauche alors que la paume, par rotation du poignet regarde finalement l'extérieur. Simultanément, en descendant, la main gauche se place, paume vers le corps, derrière la droite.

Les mains se trouvent au niveau du cœur, par rotation des poignets, pouce et index de la main gauche touchent l'auriculaire droit : « **Pureté** ».

Nouvelle rotation, pouce et index de la main droite touchent l'auriculaire gauche : « **Vérité** ».

Mouvement vertical de va et vient des mains :

- Main droite monte, main gauche descend
- Main droite descend, main gauche monte
- Main droite monte, main gauche descend

Mouvement circulaire des mains :

La main droite fait un cercle vers l'avant. La main gauche, en montant vient se placer devant la droite alors que la paume, par rotation du poignet regarde finalement l'extérieur. Simultanément, en descendant, la main droite se place, paume vers le corps, derrière la gauche.

Les mains se trouvent au niveau du cœur, par rotation des poignets, pouce et index de la main droite touchent l'auriculaire gauche : « **Vérité** »

Nouvelle rotation, pouce et index de la main gauche touchent l'auriculaire droit: « **Pureté** »

Du mudra de la « **Pureté** », la main droite se positionne devant l'oreille droite tandis que le bras gauche s'allonge en diagonale vers le côté gauche.



J'écoute la « **Pureté** »: « **Vérité** »

Puis inverser les mains

J'écoute la « **Vérité** » : « **Pureté** »



Main gauche descend puis remonte pendant que la main droite remonte puis redescend vers le Dan Tian. Pouce et index de la main gauche se séparent, la main s'ouvre et d'un geste souple la paume se place sur le côté face au sol : « **Laisser de côté** ».



Dans un mouvement large, la main gauche (toujours proche du sol) glisse vers l'avant puis engage une rotation de la paume qui regarde le ciel. La main repart et vient se reposer juste au-dessus du genou gauche : « **Tranquillité** ».

Reformer le mudra et faire « **Pureté** », « **Vérité** »

Du mudra de la « **Vérité** », la main gauche se positionne devant l'oreille gauche tandis que le bras droit s'allonge en diagonale vers le côté droit.



J'écoute la « **Vérité** » : « **Pureté** »

Puis inverser les mains

J'écoute la « **Pureté** » : « **Vérité** »



Main droite descend puis remonte pendant que la main gauche remonte puis redescend vers le Dan Tian. Pouce et index de la main droite se séparent, la main s'ouvre et d'un geste souple la paume se place sur le côté face au sol : « **Laisser de côté** ».



Dans un mouvement large, la main droite (toujours proche du sol) glisse vers l'avant puis engage une rotation de la paume qui regarde le ciel. La main repart et vient se reposer juste au-dessus du genou droit : « **Tranquillité** ».

Terminer en ramenant la main droite sur la gauche.

8. La grande plénitude



Monter la main gauche sous le menton, la main droite reste au Dan Tian.
Imaginer que les deux paumes sont reliées.
Puis inverser les mains, main droite sous le menton, main gauche au Dan Tian.
Faire trois cycles.
Ressentir ce ballon plein d'énergie qui tourne, c'est le chemin réussi.

9. La roue d'or : la roue tourne



Ce qui est solide est à l'intérieur, non à l'extérieur.
Lever les bras au-dessus de la tête et ramener l'énergie en positionnant chaque paume de main face à chaque oreille.



La roue de diamant tourne en arrière et autour des oreilles, écouter le silence de l'univers.

Ressentir, rapprocher ou éloigner les paumes selon les sensations. La roue démarre, tourne, enlève les souffrances, le calme peut s'installer.

Retour en passant devant le 3ème œil et le chakra du cœur et terminer par **Jie Yin** au Dan Tian

10. Méditation

Se retourner face au mur, méditation.

